Quella virtù antica come le montagne

a cura di Giuseppe Bonfanti

«Perdere la pazienza significa perdere la battaglia», diceva Gandhi. In un mondo che corre, la pazienza sembra un lusso, ma è una virtù fondamentale per vivere con consapevolezza e profondità.
Ne parliamo con ***Silvia Canini***, medico, madre e praticante di meditazione cristiana, che ci accompagna in un viaggio alla scoperta della spiritualità del silenzio.

Silvia, com'è iniziato il tuo percorso nella meditazione cristiana?
Tutto è cominciato quindici anni fa durante un ritiro guidato da Padre Antonio Gentili, una figura di riferimento nel panorama italiano. Fu lì che scoprii la "preghiera del cuore", un'esperienza che va oltre il ragionamento e richiede di vivere pienamente il momento presente. Non era una preghiera basata sulla mente, ma un'esperienza diretta di Dio, che nasce nel silenzio. All'inizio è stato difficile: la vita quotidiana, con i suoi ritmi frenetici, sembrava incompatibile con questa pratica. Ma è proprio qui che la pazienza entra in gioco. Cominciai con pochi minuti al giorno, aumentando gradualmente. Anche ora, dopo anni, continuo a imparare a essere paziente con me stessa, a ricominciare ogni volta senza giudicarmi. La preghiera stessa mi ha insegnato quanto sia indispensabile. L'incontro con la WCCM (Comunità Mondiale per la Meditazione Cristiana) è stato fondamentale per radicarmi in questa esperienza di fede che è un cammino personale ma che crea inevitabilmente comunità.

Che ruolo ha la parola nella meditazione?
La parola che utilizzo è Maranatha, di origine aramaica, che significa "Vieni, Signore". La sua bellezza sta nel non evocare immagini o pensieri, permettendo alla mente di trovare un punto fisso. Ripeterla in quattro sillabe ritmiche aiuta a creare un silenzio interiore. Non è una formula magica, ma una guida che orienta il cuore e la mente verso un'unione profonda con lo Spirito. Questo movimento costante della parola agisce come un'àncora, che permette alla mente di tornare al presente ogni volta che si distrae. Non importa quante volte succede: il mantra è sempre lì per riportarti al centro.

E il corpo? Quanto è importante?
Nella meditazione il corpo ha un ruolo fondamentale. Una postura stabile è essenziale: una schiena dritta favorisce la vigilanza e l'attenzione. Io medito seduta su un cuscino, ma chiunque può scegliere una sedia o inginocchiarsi con uno sgabello, purché la posizione sia confortevole e rispettosa. All'inizio possono emergere fastidi fisici, come formicolii o tensioni, ma imparare a osservarli senza reagire è parte del percorso. È come allenare la pazienza: accogliere ciò che si presenta senza giudicare. Questo lavoro sul corpo diventa un esercizio di presenza totale, in cui il fisico non è separato dall'esperienza spirituale.

Come si integrano corpo e mente in questa pratica?
La ripetizione del mantra armonizza corpo e mente. All'inizio la mente è piena di pensieri: cosa fare dopo, preoccupazioni, ricordi.

"pazienza e perseveranza"

La meditazione insegna a riconoscerli, accoglierli e lasciarli andare, tornando con gentilezza alla parola. Non si tratta di dominare la mente, ma di lasciarsi guidare dalla preghiera. Questo processo richiede costanza e pazienza, ma conduce a una pace autentica. Anche il corpo, mantenendo una postura stabile, contribuisce a creare uno spazio di equilibrio tra la dimensione fisica e quella spirituale.

Qual è la filosofia di fondo della meditazione cristiana?

A differenza della preghiera discorsiva, che si basa su parole e immagini, la meditazione invita al silenzio e all'abbandono dell'ego. Si fa spazio allo Spirito, lasciando andare preoccupazioni e ansie. Questo vuoto interiore non è semplice da raggiungere, perché siamo abituati a riempire ogni momento di pensieri, ma è fondamentale per entrare in contatto con Dio. La meditazione non cerca risultati immediati, ma una trasformazione profonda del nostro essere. È un cammino verso Dio, non una fuga dai problemi.

Ci sono esempi storici di questa pratica?

Sì, risale ai Padri del Deserto, monaci del III e IV secolo che praticavano una "preghiera pura" ripetendo versetti biblici per entrare in una relazione profonda con Dio. Questa tradizione è stata riscoperta nel XX secolo da John Main, che ha dato vita alla Comunità Mondiale per la Meditazione Cristiana, una rete globale che unisce migliaia di persone nella preghiera contemplativa. Questi monaci del deserto ci insegnano che la meditazione è un ritorno alla semplicità e all'essenziale, un modo per affidarsi completamente a Dio.

Come ha cambiato la tua vita quotidiana?

Grazie alla meditazione ho imparato a non reagire d'impulso. Di fronte a difficoltà, mi fermo, osservo e rispondo con calma. Questa pratica porta frutti concreti come la pace, la gioia e l'amore, che gli altri notano prima di te. Non si medita per ottenere qualcosa, ma è inevitabile che questa trasformazione influisca sul modo in cui vivi e ti relazioni. Ho scoperto che anche nei momenti di maggiore conflitto posso trovare uno spazio di quiete, che mi aiuta a rispondere con maggiore comprensione e tenerezza.

La meditazione cristiana dialoga con altre tradizioni spirituali?

Assolutamente. La meditazione è un linguaggio universale, che supera le barriere religiose. Nella nostra comunità accogliamo testi di altre tradizioni, mantenendo le radici cristiane. È un modo per sottolineare ciò che unisce, piuttosto che ciò che divide. Ogni tradizione offre una prospettiva unica, ma l'esperienza della meditazione rivela una comunanza profonda: il desiderio umano di entrare in relazione con il divino.

Ci sono esperienze locali legate alla meditazione cristiana?

A Bergamo esiste un gruppo di meditazione cristiana che si riunisce ogni mercoledì sera presso la cappella dei Preti del Sacro Cuore, in via Garibaldi 10.

Con Don Leonardo abbiamo condiviso l'esperienza della meditazione cristiana con i ragazzi di Seriate, durante i ritiri dedicati alla preparazione della Professione di Fede durante i tempi di ritiri.

Per chi desidera avvicinarsi a questa pratica, a Seriate, dal 21 gennaio, ogni martedì alle ore 20:30, si terrà presso la cappella delle Missionarie Eucaristiche, in via Michelangelo Buonarroti 17, la "SCUOLA DELLE 6 SETTIMANE": un percorso pensato per introdurre la meditazione cristiana nella vita quotidiana dei laici.

La meditazione aiuta contro l'ansia?

Sì, ma non è una tecnica di rilassamento. È un cammino di fede che insegna ad attraversare l'ansia con fiducia nello Spirito. Non si tratta di eliminare il disagio, ma di utilizzarlo come punto di partenza per una trasformazione interiore. La meditazione cristiana non offre soluzioni immediate, ma aiuta a sviluppare una nuova prospettiva sul proprio vissuto.

Puoi condividere una metafora per la meditazione?

Mi piace il labirinto di Chartres, che rappresenta il cammino spirituale: ci si avvicina al centro, poi ci si allontana, ma alla fine si arriva. È un simbolo di

pazienza e fedeltà: anche quando non sembra dare frutti immediati, la meditazione è un dono di tempo e attenzione a Dio.

Come possiamo integrare la pazienza nella vita quotidiana?

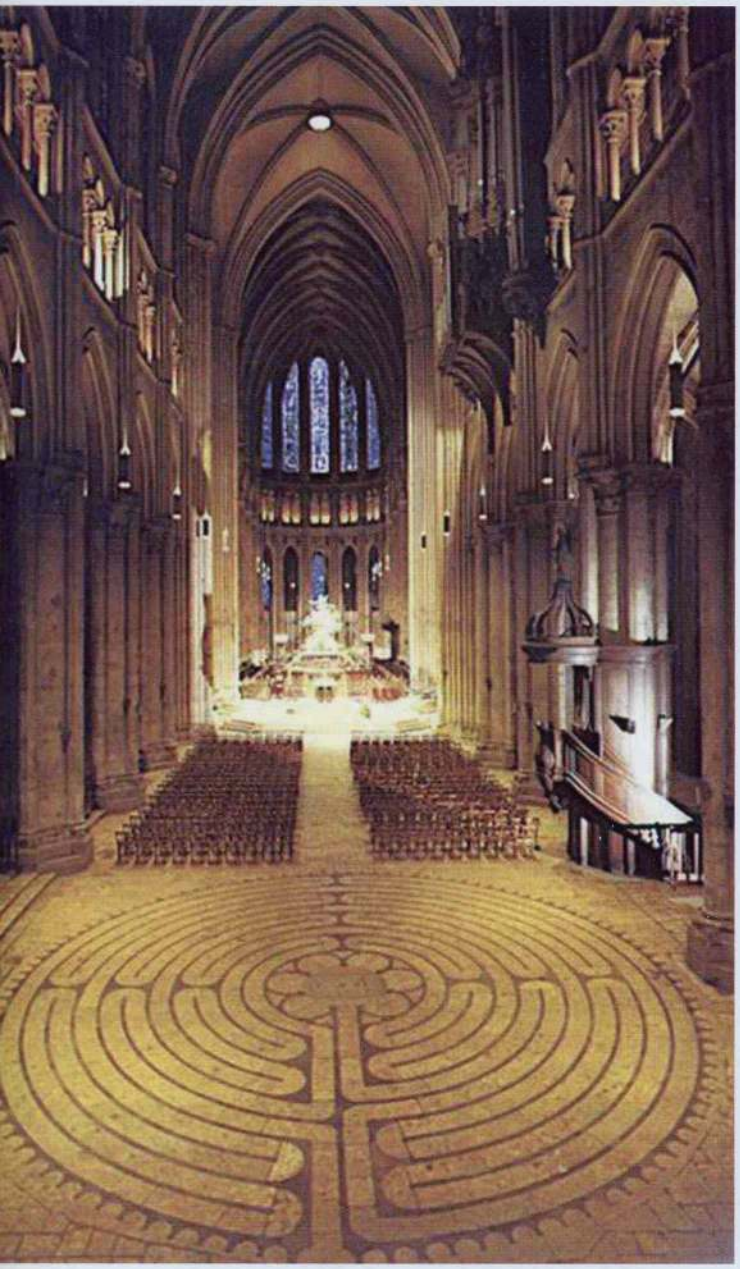
La pazienza non si impara teoricamente: è un frutto della pratica. La meditazione ti insegna a lasciare andare errori e rimpianti, a ricominciare con serenità ogni volta. Questo atteggiamento si riflette anche nelle relazioni: ascolti di più, giudichi di meno e sei più presente.

E per chi vuole iniziare?

Consiglio di entrare in una comunità: meditare da soli è difficile. Non aspettatevi risultati immediati,

ma abbiate fiducia nel cammino. La meditazione è un dono che trasforma il tempo in un incontro profondo con se stessi e con Dio. È un invito a riscoprire il valore del silenzio, in un mondo che sembra averlo dimenticato.

(l'intervista completa sul sito parrocchiaseriate.it)



Il poeta suggerisce

Davide Rondoni

Lo sa il vecchio pino, alto, nel cortile
che ha veduto dalle finestre
e fermato il volo
di parole che per tristezza volevano
buttarsi
e poi ha veduto
vetri spalancarsi al sole
spinger via paura, stanchezza
e il morire delle case.

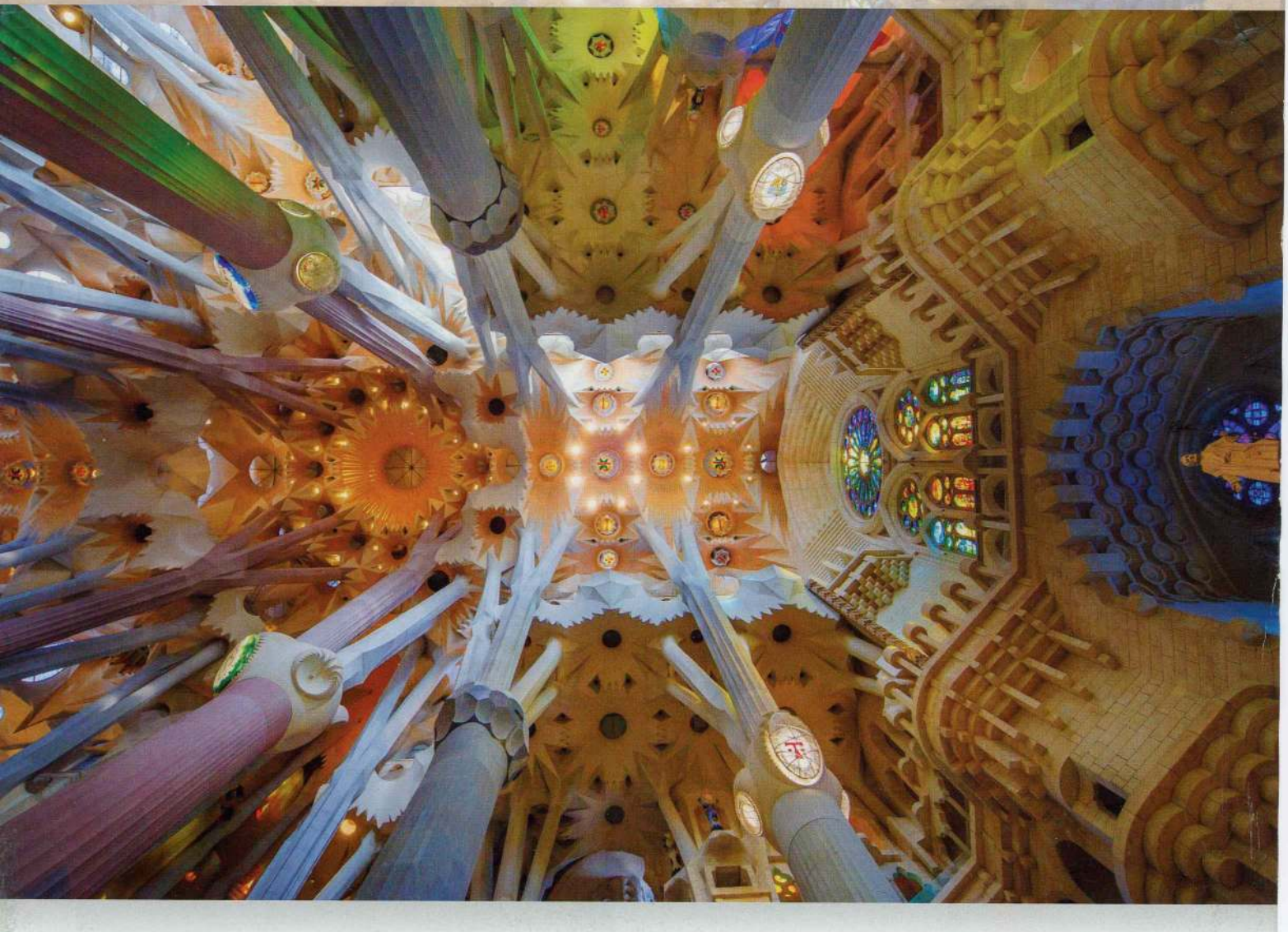
Lo sa che ha trattenute appese
le voci cambiate dei ragazzini
e le occhiate delle donne
sole a fumare alle finestre.

Ci vuole pazienza nell'amore
e anche furia,
la furia bella dei bambini
che ridono e capriòlano
quando ritorna qualcuno,
e fan le corse in corridoio, si fan notare
e quella del pino antico che nel gelo
e nel cupo silenzio della città
stringe le radici, nascoste
come un ferito le sue cicatrici.

@poetiicanto

VOCE DI SERIATE

Mensile della Comunità Parrocchiale di Seriate
gennaio 2025 | Anno LXIX



I volti della speranza

Pazienza e perseveranza